人像摄影姿势入门(转自新摄影)

（一）：全身照

人像照跟生活照其中一个最大分别的地方，就是拍摄人像照时，很多时候都会让模特摆出一些特别具有美感的姿势，以增强照片的美感及感染力，带出照片的主题。如果拍摄时对姿势完全不讲究的话，光有高超的拍摄技巧，很多时也只能拍摄出“高水平的生活照”，对于表达照片的主题会造成一定的困难。不过太过重视姿势的模仿，而忽略了照片的主题及其他因素的配合（如表情、光线、构图、背景等），模特也只有“形似”而没有了“神彩”。任何时候都要提醒自己，姿势是用来表达主题的其中一种手法，应先定好主题，再想姿势。

如果是专业的模特，通常只要向她们简单说明拍摄的主题及构图，再引导一下照片的气氛，她们便能够摆出专业的姿势。可惜大部分的女孩子都不是天生的模特，她们对于摆姿势可谓完全没有头绪，这也是她们拍摄时最缺乏信心的地方。因此，摄影师相约模特拍摄前，视乎心目中拍摄的照片数目，应该先想好十多二十个姿势让模特参考。亦可将参考照片储存在手机中，拍摄前先让模特看看。必要时，摄影师甚至要亲身向模特示范如何摆出心目中的姿势，这样她们摆姿势时会更有信心。

全身照姿势

拍摄全身人像照，就是要将模特由头到脚都拍摄进去。如果是站着拍摄的话，模特占照片的比例便最小，背景的处理变得相当重要。初学者选择背景时，尽量考虑一些简单、较暗的背景，这样通常更为容易突出模特。模特也尽量避免笔直地站着，可以指导她们将头部或身体稍为倾侧、按着膝盖、拉裙子等。如果是坐着拍摄全身照的话，可以让模特屈腿、抱膝、伸展腿部等。

VISIT…

相比起正面，侧面拍摄能够令腰部看来较为纤细，较能突出模特的线条美。如果穿贴身衣服的话，就要记得“缩肚”。

脚部的摆放方法也可以令照片加添变化。基本上重心要只放在一只脚上，避免双脚一起用力。

坐着的话，可以让上半身稍为向前倾，缩短上半身的比例。

坐着拍摄时，通常只会坐在椅子的边缘，刚好保持穿高跟鞋并伸展腿部可以让模特看起来较为修长。平衡就行了。这样可以避免模特身子后倾，看起来想要效果更好，就要让腿的正面向着镜头而非侧会精神一点。面，而脚尖就要“摆直”，加长脚部的比例。

坐在地上也是常见的全身姿势。

可以用手拉拉裙子，可以增加美感，又可解决手部摆放的问题。

蹲着拍摄也是常用的姿势。

趴下摆姿势时，用手托着头部会较为自然，而腿部可以稍为翘起。

（二）：半身照

在第一部分中示范了难度较高的全身姿势，第二部分主要讨论一下比较“大路”的半身姿势，其中又可以分为半身及大半身。半身照的定义，是只拍摄模特大腿及以上的部位，包括大腿、腰、手部、胸部及头部。至于大半身照，就只拍摄胸部以上的位置。由于半身照及大半身照可以让模特充分占据照片的大部分位置，但又可保留一点空间交代背景，配合手部姿势、头部角度、饰物、衣服等变化，所以相对来说是最容易处理的比例。大家不难发现，在所有人像摄影作品中，半身照占着相当大的比例。

与特写照一样，拍摄半身照时同样要照顾模特的表情。至于手部及腰部方面，旧时较为艺术的人像照流行以“兰花手”、“拗腰”等方式处理，不过现时这类姿势已不太流行，而且模特也不太习惯这类高难度姿势。大家不妨可以随便一点，指导模特拨弄头松、托腮、整理耳环、拉扯外套衫领等等，手部动作可以为照片带来变化，也可解决双手不知放在哪里好的问题。有时不妨稍为利用一下身边的对象，让模特按着墙壁、抱着椅背、侧身伏在沙发上等，可以衬托之余也可增加模特的安全感。

半身姿势

最简单的正面半身姿势，最重要是不能呆直站着，手可以举起到一半、摸头发、撑腰、插袋等。留意让模特大腿稍为重迭，看起上来会更为纤细。

跟全身姿势一样，稍为向侧站看起来会较瘦。

用手托着脸部，可以减少一点脸部的 面积，令脸形看起来更尖。

回眸望镜头也是常见动作，更可以突出模特肩膀的美态，头部左右角度改变一下即可以为照片带来变化。

留意脖子扭动的角度不能太大，不然就会使表情不自然。

坐着也可以回眸一笑，头部稍为向镜头方向倾侧会较为精神，向后倾的话就感觉较怪。

高角度拍摄，给人较活泼的感觉。

横向构图可以交代更多背景，手指贴在嘴边带出俏皮的感觉。

大半身姿势

手不知如何摆放，就按着墙壁好了。

大半身的构图更为紧凑，令手上的道具更加突出。

耳机也可以是道具之一。

即使横向构图减少了模特的面积，不过颈上的领巾仍然十分突出。

以横向构图拍摄的大半身坐姿， 双手可以轻轻抱着膝盖。

摆姿势也不用每次都看镜头 的，望另一个方向时，留意要拍到眼珠，模特视线不能太过离开镜头。

按着墙壁以较低角度拍摄，感觉较为活泼，模特脸部迎向镜头，更能突出模特的面孔。

（三）：特写照

何谓特写照？顾名思义，就是对模特脸部的特写（close up）。不是每个模特都适合拍摄这类照片，如果模特皮肤严重粗糙、五官或者脸形有明显瑕疵，就应该尽量避免拍摄特写照。由于拍摄这类照片时，对焦距离一般都比较近，尤其是以 DSLR 数码单反拍摄的话，景深会变得十分浅。对焦时，应注意将对焦点放在较接近镜头的那一只眼睛。

由于照片几乎全都被模特的脸部占据，因此模特的眼睛、嘴巴等构成的表情，便成为了照片主要表达的地方。我们可以首先指导模特想象一个环境而流露出适当的表情，再微调一下视线方向、笑容程度等，多拍几张也无妨。然而，每张特写都只有模特脸部的话，看起来会稍为沉闷。其实特写照也可以作出一些变化，例如将拍摄距离拉远一点，把模特的肩膀及手部也拍摄进来，利用手部动作、拍摄角度等变化，营造出更多不同的效果。

拍摄模特的三七面，较容易突出模特的轮廓，增加相片的立体感。模特的两只眼睛与镜头的距离有所不同，拍摄时应该对焦于较接近镜头的那一只眼（此图中为模特的左眼），否则照片便会予人对焦不准的感觉。

在特写照中，模特的表情是相片的重点之一。

肩膀及手部摆放也可以给照片添加变化。

特写照如果有头饰、道具等配合，效果会更加之突出。

特写照如果有头饰、道具等配合，效果会更加之突出。

除了水平角度，也可以尝试用高角度拍摄大特写。

另一个高角度大特写示范。

特写照可轻易突出头饰、化妆的特点。